

Nudel- und Reisgerichte mit Hackfleisch

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

N G V

Rubrik **Gesundheit**
Thema **Kochen**
Umfang **35 Seiten**
eBooklet **00416**
Preis **3,95 Euro**

Autor **Naumann und Göbel
Verlagsgesellschaft mbH**

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es **eload24**: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Spaghetti Bolognese	3	Spaghetti mit Kalbshack	
Spätzle mit Bällchen	5	und Zuckerschoten	21
Cannelloni	6	Maultaschen	23
Überbackene Nudelnester	8	Reisnudeln mit Hack und Garnelen	24
Nudelauflauf mit Lammhack.....	9	Ravioli mit Käsesauce.....	26
Spitzkohlfleckerl	11	Koriander-Risotto	
Lasagne	12	mit Hackbällchen.....	27
Wirsinglasagne.....	14	Risotto mit Hacksauce.....	29
Auberginenlasagne	15	Risotto Bolognese.....	30
Lasagne mit Mozzarella	17	Kräuter-Risotto mit Chilibällchen...	32
Nudelauflauf mit Spinat.....	18	Hackauflauf mit Gemüse und Reis.	33
Tagliatelle mit Pilzsauce	20	Risi Bisi	34

Die ursprünglich italienische Sauce bolognese zu Spaghetti – Lieblingsgericht aller Kinder – ist ohne Hackfleisch nicht denkbar. Erwachsene schätzen darüber hinaus Nudelaufläufe wie Lasagne und die gefüllten Varianten Canneloni, Ravioli oder Maultaschen mit feinen Saucen. Auch in Reisgerichten ist Hackfleisch eine köstliche Zutat. Probieren Sie es einfach selbst aus!

Spaghetti Bolognese



Für 4 Portionen

- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe
- 75 g durchwachsener Speck
- 1 Möhre
- ½ Stange Staudensellerie
- 2 El Olivenöl

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 100 ml Rotwein
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Milch
- 1 TL frisch gehackter Oregano
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 EL Zucker
- 400 g Spaghetti
- 50 g geriebener Parmesan
- Thymian zum Garnieren

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Speck würfeln. Möhre schälen, Staudensellerie putzen. Beides würfeln. Speck im heißen Öl auslassen und das Gemüse darin schmoren. Hackfleisch zugeben und unter Rühren gut anbraten.

2 Rotwein angießen und die Mischung köcheln, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Milch unterrühren und die Sauce sämig einkochen. Orega-

no, Tomaten und Zucker in die Sauce rühren und etwa 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln.

3 Die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen. Auf Teller geben, die Sauce darüber verteilen, mit Parmesan bestreuen und mit Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Schmor- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 745 kcal/3129 kJ

40 g E, 30 g F, 76 g KH

Spätzle mit Bällchen



Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 50 g Champignons
- 200 g Rinderhackfleisch
- ½ Bund frisch gehackte Petersilie

- 1 El frisch geriebener Pecorino
- 2 El Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- ¼ TL Rosenpaprika
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Öl
- 1 Dose Tomaten (400 g)
- 400 g Spätzle
- Basilikum zum Garnieren

1 Zwiebeln schälen und hacken. Pilze putzen und hacken. Das Hackfleisch mit 1 Zwiebel, Pilzen, Kräutern, Käse und Tomatenmark mischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in 1 El heißen Öl braten. Warm stellen.

2 Knoblauch schälen und hacken. Mit der zweiten Zwiebel im restlichen heißen Öl dünsten. Tomaten mit Saft hinzufügen, zerkleinern und abschmecken.

3 Spätzle nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und mit der Sauce mischen. Auf Teller geben, die Hackbällchen darauf verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)
Pro Portion ca. 513 kcal/2155 kJ
25 g E, 13 g F, 74 g KH

Cannelloni



Für 4 Portionen

- 50 g Bauchspeck
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Olivenöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- je 4 El Mehl, Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 1 Tl getrockneter Thymian

- Salz, Pfeffer
- 4 El Butter
- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 16 Cannelloni ohne Vorkochen
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Thymian zum Garnieren



1 Bauchspeck fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Öl erhitzen und Speck mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten.

Hackfleisch hinzufügen und unter Rühren krümelig braten. 1 El Mehl darüberstäuben,



verrühren und etwa 1 Minute köcheln.

2 Tomatenmark zugeben, Rotwein angießen und mit Thymian, Salz

und Pfeffer abschmecken. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.



3 Aus 3 El Butter, restlichem Mehl, Milch und Sahne eine Béchamelsauce rühren und abschmecken. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C)

vorheizen. Die Cannelloni mit der Masse füllen und in eine gut mit Butter gefettete Auflaufform legen. Die Sauce über die Cannelloni gießen und mit dem Parmesan bestreuen. Im Ofen etwa 25 Minuten überbacken. Die Cannelloni mit Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 593 kcal/2491 kJ

38 g E, 36 g F, 28 g KH

Überbackene Nudelnester



Für 4 Portionen

- 500 g Spaghetti
- Salz
- 3 El Öl
- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote

- 1 Zucchini
- 12 Cocktailtomaten
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 500 ml passierte Tomaten (Fertigprodukt)
- 100 g rote Linsen
- Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 150 g geriebener Gruyère
- Basilikum zum Garnieren

1 Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und mit 1 El Öl vermischen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Chilischote putzen, entkernen und ebenfalls hacken. Zucchini putzen und würfeln. Cocktailtomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen.

2 Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Zwiebel, Knoblauch und Chi-

li in 1 El heißem Öl andünsten. Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Passierte Tomaten, Zucchini und Linsen zugeben und die Mischung etwa 10 Minuten garen. Mit den Gewürzen abschmecken.

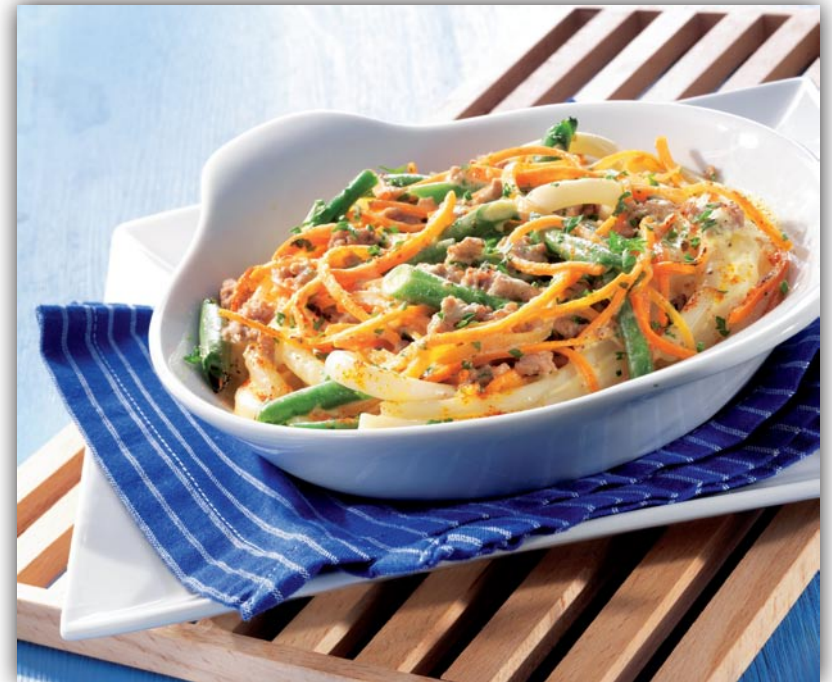
3 Eine Auflaufform mit Öl einfetten. Spaghetti zu Nestern drehen und in die Form setzen. Hacksauce darüber geben und in jedes Nudelnest eine halbe Cocktailtomate setzen. Mit Käse bestreuen und im Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 923 kcal/3877 kJ

56 g E, 31 g F, 104 g KH

Nudelaufbau mit Lammhack



Für 4 Portionen

- 250 g grüne Bohnen
- 200 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

- 3 El Olivenöl
- 400 g Lammhackfleisch
- 300 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund frisch gehackter Koriander
- ½ Bund frisch gehackte Petersilie
- 400 g Makkaroni
- 250 g Joghurt
- 250 g Crème fraîche
- 3 Eier
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- Fett für die Form

1 Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Im heißen Öl andünsten. Hack hinzufügen und anbraten.

2 Möhren und Bohnen in die Pfanne geben und den Wein angießen. Die Mischung etwa 15 Minuten köcheln, dann wür-

zen. Die Kräuter unterheben. Den Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen.

3 Makkaroni in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Makkaroni und Hackmischung in eine gefettete Auflaufform geben. Joghurt und Crème fraîche mit den Eiern verrühren und darüber geben. Mit Käse bestreuen und im Ofen etwa 35 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 995 kcal/4179 kJ

62 g E, 46 g F, 79 g KH

Spitzkohlfleckerl



Für 4 Portionen

- 800 g Spitzkohl
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 400 g grüne Bandnudeln oder Farfalle
- 6 El Butter
- 300 g Kalbshackfleisch
- Pfeffer

- 3 Eier
- 125 g Crème fraîche
- 125 ml Milch
- 1 Bund frisch geschnittener Schnittlauch



1 Den Spitzkohl putzen, äußere Blätter und Strunk entfernen, Kohl waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren.

Abgießen und in Streifen schneiden. Paprika putzen, entkernen und hacken. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln und Kohl miteinander mischen.



2 3 El Butter erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Paprikawürfel hinzufügen und 3 Minuten mitschmo-

ren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 170 °C (Umluft 150 °C) vorheizen. Die Eier mit Crème fraîche und Milch verrühren und würzen.



3 Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Spitzkohlfleckerl und Hack hineinschichten und mit der Eiermischung übergießen. Im Ofen etwa

35 Minuten überbacken. Restliche Butter zerlassen und die Oberfläche damit ab und zu bestreichen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 700 kcal/2940 kJ

40 g E, 25 g F, 78 g KH

Lasagne



(Grundrezept)

Für 4 Portionen

- je 1 Zwiebel, Möhre
- 2 El Olivenöl

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 4 EL Mehl
- 500 ml Weißwein
- 150 ml Milch
- 500 g Lasagneblätter ohne Vorkochen
- 300 g frisch geriebener Cheddar
- Fett für die Form
- Basilikum zum Garnieren

1 Zwiebeln und Möhre schälen und hacken bzw. würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Möhre und Hack hinzufügen und gut anbraten. Thymian und Tomaten unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Wein ablöschen. Sä-

mig einkochen lassen, dann die Milch unterrühren und salzen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

3 Etwas Sauce in eine gefettete Auflaufform geben, darauf eine Lage Lasagneblätter legen und etwas Hackfleischmasse darauf verteilen. Mit etwas Käse bestreuen. Den Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Die letzte Schicht sollte aus Sauce und darauf Käse bestehen. Lasagne im Ofen etwa 40 Minuten goldbraun überbacken. Mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 1103 kcal/4633 kJ

56 g E, 53 g F, 96 g KH

Wirsinglasagne



Für 4 Portionen

- 500 g Wirsing
- Salz
- je 1 Zwiebel, Möhre
- 2 El Olivenöl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Tl getrockneter Thymian
- Pfeffer,
- 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
- 2 El Butter
- 4 El Mehl
- 500 ml Weißwein
- 150 ml Milch
- 500 g Lasagneblätter ohne Vorkochen
- 300 g Schafskäse
- 50 g frisch geriebener Pecorino
- Fett für die Form

1 Den Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren.

2 Die Hackfleischmischung und Sauce wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und die Hackmischung mit dem Kohl mischen. Abwechselnd Sauce, Lasagneblätter und zerbröckelten Schafskäse in die Auflaufform schichten, zum Schluss den Pecorino darüber streuen und im Ofen wie angegeben backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca. 1015 kcal/4263 kJ

57 g E, 40 g F, 101 g KH

Auberginenlasagne



Für 4 Portionen

- 700 g Auberginen
- Salz
- 4 El Olivenöl
- Pfeffer
- 2 El Zitronensaft
- ½ Bund frisch gehacktes Basilikum
- 1 Zwiebel
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Tl getrockneter Thymian
- 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
- 2 El Butter
- 4 El Mehl
- 500 ml Weißwein
- 150 ml Milch
- 500 g Lasagneblätter ohne Vorkochen
- 250 g Parmesan
- Fett für die Form

1 Auberginen putzen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Abtropfen lassen und längs in Scheiben schneiden. 2 El

Olivenöl mit Pfeffer, Zitronensaft und Basilikum mischen und die Auberginen damit bestreichen.

2 Die übrigen Zutaten wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Abwechselnd Sauce, Lasagneblätter, Auberginen, Hackmasse und Käse in die Form schichten und überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Backzeit)
Pro Portion ca. 853 kcal/3583 kJ
41 g E, 29 g F, 100 g KH

Lasagne mit Mozzarella



Für 4 Portionen

- je 1 Zwiebel, Möhre
- 2 El Olivenöl
- 400 g Lammhackfleisch
- 1 Tl getrockneter Salbei
- Salz, Pfeffer,
- 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
- 2 El Butter
- 4 El Mehl
- 500 ml Weißwein
- 150 ml Milch
- 500 g Lasagneblätter ohne Vorkochen
- 200 g frisch geriebener Parmesan
- 3 Tomaten
- 200 g Mozzarella
- Fett für die Form

1 Die Zutaten wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.

2 Abwechselnd Sauce, Lasagneblätter, Hackmischung und Parmesan in die Form füllen. Mit Sauce abschließen. Darauf die Tomatenscheiben legen und mit Mozzarella bedecken. Im Ofen wie im Grundrezept angegeben backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 923 kcal/3877 kJ

60 g E, 28 g F, 102 g KH

Nudelauflauf mit Spinat



Für 4 Portionen

- 400 g Makkaroni
- Salz
- 1 kg Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 2 El Sonnenblumenöl
- 300 g Rinderhackfleisch

- 150 ml Weißwein
- 200 g Schafskäse
- Pfeffer
- 3 Eier
- 250 ml Sahne
- 1 Tl edelsüßes
- Paprikapulver
- 4 El Pinienkerne
- Fett für die Form

1 Die Makkaroni in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Den Spinat verlesen, putzen und waschen. Tropfnass in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur zusammenfallen lassen. Anschließend hacken.

2 Zwiebel schälen und würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten. Hack hinzufügen und unter Rühren braten. Wein angießen und etwas einkochen lassen. Spinat und zerbröckelten Schafskäse unterheben und mit Salz und

Pfeffer würzen. Die Mischung mit den Nudeln vermischen.

3 Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eier mit Sahne verquirlen und mit Paprika würzen. Eine Form einfetten und die Spinatnudeln hineingeben. Eier-Sahne darüber gießen und mit den Pinienkernen bestreuen. Im Ofen etwa 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Gar-, Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 1003 kcal/4213 kJ

48 g E, 54 g F, 75 g KH

Tagliatelle mit Pilzsauce



Für 4 Portionen

- 100 g Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 El Öl
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 125 ml Rotwein

- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 El Kräuter der Provence
- 250 g gemischte Pilze
- 2 El Johannisbeer-Chutney
- 500 g Tagliatelle
- 2 Tomaten
- 2 El gehackte Petersilie
- rote Johannisbeerrispen zum Garnieren

1 Speck würfeln, Zwiebel schälen und hacken. Im heißen Öl beides glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Gehackte Tomaten und Rotwein unterrühren und mit den Gewürzen und Kräutern der Provence abschmecken. Bei geringer Temperatur etwa 15 Minuten köcheln.

2 Pilze putzen, feucht abreiben, große Pilze zerkleinern. Pilze mit Chutney in die Sauce geben und 5 Minuten mitschmoren.

3 Die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Tomaten häuten, von Stielansätzen und Kernen befreien und würfeln. Sauce und Tomatenwürfel über die Nudeln geben. Gehackte Petersilie darüber streuen und mit Johannisbeerrispen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)
Pro Portion ca. 675 kcal/2835 kJ
35 g E, 17 g F, 92 g KH

Spaghetti mit Kalbshack und Zuckerschoten



Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Sesamöl
- 400 g Kalbshackfleisch
- 4 El Sojasauce
- 3 El Mirin (süßer Reiswein)
- 1 Tl Honig

- 1 Tl Fünf-Gewürz-Pulver
- 250 g Zuckerschoten
- Salz, Pfeffer
- 250 g Spaghetti oder Reismudeln
- 1 Frühlingszwiebel



1 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Im heißen Öl glasig dünsten. Hack hinzufügen und unter Rühren braten. Sojasauce, Mirin, Honig und Fünf-Gewürz-Pulver untermischen und die Mischung 3 Minuten weiterbraten.



2 Zuckerschoten putzen und waschen. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen und unter das Hack mischen. Alles

zusammen weitere 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3 Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Auf Teller geben und die Hack-Zuckerschoten-Mischung darauf verteilen. Frühlingszwiebel putzen, in dünne Ringe schneiden und die Teller damit garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)
Pro Portion ca. 448 kcal/1882 kJ
31 g E, 13 g F, 51 g KH

Maultaschen



Für 4 Portionen

- 250 g Mehl
- 3 Eier
- Salz
- 250 g TK-Spinat
- 1 Brötchen
- 100 g Dörrfleisch
- 2 Zwiebeln

- 2 Ei Öl
- 200 g Kalbshackfleisch
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- ½ Tl getrockneter Majoran
- 1,5 l Gemüsebrühe

1 Aus Mehl, 2 Eiern, 1 Prise Salz und 3 Ei Wasser einen Teig bereiten und 30 Minuten ruhen lassen. Spinat auftauen lassen, Brötchen in warmem Wasser einweichen.

2 Das Dörrfleisch würfeln. Die Zwiebeln schälen und hacken. Im heißen Öl Dörrfleisch und Zwiebeln andünsten. Hackfleisch hinzufügen und braten. Nach etwa 5 Minuten den Spinat untermischen und alles weitere 5 Minuten köcheln. Brötchen ausdrücken und mit dem letzten Ei unter die Mischung rühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

3 Den Nudelteig auf einer Arbeitsfläche ausrollen. 12 cm große Quadrate ausradeln. Pro Quadrat etwa 1 El Füllung darauf geben. Die Ränder mit Wasser einstreichen und die Quadrate zu Dreiecken zusammenklappen. Ränder gut festdrücken. Die Maultaschen in der heißen Fleischbrühe etwa 10 Minuten ziehen lassen. Maultaschen mit brauner Butter und Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Garzeit)

Pro Portion ca. 483 kcal/2029 kJ

27 g E, 18 g F, 53 g KH

Reisnudeln mit Hack und Garnelen



Für 4 Portionen

- 3 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 300 g Reisnudeln
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Öl

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 200 ml Fleischbrühe
- 150 g gekochte Garnelen
- 4 El Austernsauce
- 3 El Reisessig
- 1 El Zucker
- Salz, Pfeffer
- Koriander zum Garnieren



1 Die Pilze mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Die Reisnudeln in kochendem Wasser etwa 3 Minuten garen. Ab-

gießen, abschrecken und abtropfen lassen.



Dann warm stellen. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.



2 Das Öl erhitzen und das Hackfleisch mit Knoblauch darin anbraten. Mit einer Gabel krümelig zerteilen. Die Pilze gut ausdrücken und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit den Pilzen zum Hackfleisch geben, die Brühe angießen und alles weitere 5 Minuten garen.

3 Die Garnelen 2 Minuten vor Ende der Garzeit unter die Hackmasse heben. Mit Austernsauce, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reisnudeln mit der Sauce und Koriander garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Einweich- und Garzeit)

Pro Portion ca. 315 kcal/1323 kJ

24 g E, 12 g F, 27 g KH

Ravioli mit Käsesauce



Für 4 Portionen

- 300 g Mehl, 5 Eier
- 1 Prise Salz
- 300 g Spinat
- 2 El Öl
- 300 g Rinderhackfleisch
- 150 g Ricotta
- 125 g geriebener Parmesan

- gemahlene Muskatnuss
- Pfeffer
- 4 El Butter
- 3 El Mehl
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- je 100 g geriebener Gruyère, Gouda
- Majoran zum Garnieren

1 Aus Mehl, 3 Eiern, Salz und 4 bis 6 El Wasser einen Teig bereiten, gut durchkneten und 30 Minuten ruhen lassen.

2 Den Spinat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin gut anbraten. Mit einer Gabel zerteilen. Den Spinat, bis auf einige Streifen zur Garnierung, unterrühren und weitere 5 Minuten schmoren. Anschließend würzen und Ricotta sowie 6 El Parmesan unter die Mischung heben.

3 Den Ravioliteig länglich ausrollen. Die Füllung in Häufchen auf eine Hälfte des Teigs setzen. Die andere Teighälfte darüber klappen und die Ränder gut festdrücken. Mit einem Glas oder Teigrädchen Ravioli ausstechen. In heißem Salzwasser etwa 15 Minuten ziehen lassen.

4 Für die Sauce aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Wein, Brühe und Sahne angießen und aufkochen lassen. Die 2 Käsesorten unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Käsesauce über die Ravioli geben und mit den restlichen Spinatstreifen und Majoran garniert servieren. Dazu passt frischer Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)

Pro Portion ca. 1210 kcal/5082 kJ

63 g E, 79 g F, 58 g KH

Koriander-Risotto mit Hackbällchen



(Grundrezept)

Für 4 Portionen

- je 2 Zwiebeln, Knoblauchzehen
- 1 Stangensellerie
- 225 g Lammhackfleisch

- je 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel, Koriander
- 3 getrocknete Aprikosen
- Salz, Pfeffer
- 1,2 l Fleischbrühe
- 50 g Butter
- 400 g Arborioreis
- 1 Tl zerstoßener Koriander
- 2 El Öl
- 4 El gehackter Koriander

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Staudensellerie putzen und in dünne Ringe schneiden. Lammhack mit je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe, Stangensellerie, Kreuzkümmel, gemahlenem Koriander, gehackten Aprikosen, Salz und Pfeffer zu einem Teig verarbeiten und daraus 8 bis 12 Bällchen formen.

2 Lammfond in einem Topf erhitzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und darin

restliche Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und rühren, bis er gut mit Fett überzogen ist.

3 Eine Tasse Fond zum Reis geben und unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach etwa die Hälfte des Fonds zugießen und aufnehmen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Korianderkörnern würzen. Reis etwa 25 Minuten quellen lassen. Dabei so viel Fond zugeben, dass der Reis sämig, aber nicht klebrig wird.

4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin etwa 10 Minuten gar schmoren. Frischen Koriander unter den Risotto rühren und mit den Hackbällchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
 Pro Portion ca. 590 kcal/2478 kJ
 25 g E, 16 g F, 85 g KH

Risotto mit Hacksauce



Für 4 Portionen

- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe
- Stangensellerie
- 50 g Butter
- 225 g Rinderhackfleisch
- je 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel, Koriander
- 50 g Rosinen
- Salz, Pfeffer
- 400 g Arborioreis
- 1 l Fleischbrühe
- 100 ml Weißwein
- Thymian zum Garnieren

1 Die Zutaten vorbereiten wie im Grundrezept beschrieben. Hack mit Zwiebel, Knoblauch und Sellerie in der heißen Butter anbraten und würzen. Den Reis dazugeben und mit Fett überziehen lassen. Rosinen heiß abspülen und unterheben.

2 Heiße Brühe und Wein dazugeben und den Risotto zubereiten, wie rechts beschrieben. Mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)

Pro Portion ca. 588 kcal/2470 kJ

21 g E, 15 g F, 90 g KH

Risotto Bolognese



Für 4 Portionen

- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe
- Stangensellerie
- 2 Möhren
- 50 g durchwachsener Speck
- 50 g Butter
- 225 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 400 g Arborioreis
- 900 ml Fleischbrühe
- 150 ml Rotwein
- 2 El Tomatenmark
- 200 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 2 El frisch gehackter Oregano

1 Zutaten wie im Grundrezept beschrieben vorbereiten. Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Speck würfeln. Alles in der Butter anbraten, Reis zufügen und wie beschrieben verfahren.

2 Zu Beginn der Garzeit des Risotto Tomatenmark und Tomaten unterrühren und würzen. Risotto 25 Minuten garen. Mit Oregano bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)
 Pro Portion ca. 545 kcal/2289 kJ
 24 g E, 10 g F, 85 g KH

Kräuter-Risotto mit Chilibällchen



Für 4 Portionen

- je 2 Zwiebeln, Knoblauchzehen
- 1 Stangensellerie

- ½ rote Chilischote
- 1 El gehackte Kapern
- 225 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 2 El Öl
- 900 ml Fleischbrühe
- 300 ml Weißwein
- 50 g Butter
- 400 g Arborioreis
- 1 Bund frisch gehackte Kräuter

1 Die Zutaten wie im Grundrezept beschrieben vorbereiten. Chilischote putzen, entkernen und fein hacken. Hackbällchen mit Chili und Kapern zubereiten.

2 Risotto wie rechts angegeben garen, zuletzt die Kräuter unterheben. Mit den Chilibällchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)
Pro Portion ca. 595 kcal/2499 kJ
21 g E, 17 g F, 83 g KH

Hackauflauf mit Gemüse und Reis



Für 4 Portionen

- 2 El Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- Salz, Pfeffer

- edelsüßes Paprikapulver
- 250 g Langkornreis
- 400 g Tomaten
- 300 g Auberginen
- 300 g Zucchini
- 300 g gelbe Paprikaschoten
- 6 El Olivenöl
- 200 ml Sahne
- 2 Eier
- 2 Bund frisch gehackte gemischte Kräuter
- 20 g Butter

1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und hacken. Hackfleisch mit Knoblauch im heißen Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Reis in etwa 500 ml Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Gemüse putzen und in Scheiben bzw. Paprika in Stücke schneiden. Etwas Oli-

venöl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander Auberginen, Zucchini und Paprika darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten und würzen.

3 Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. In eine Auflaufform abwechselnd neben- oder übereinander Gemüse, Reis und Hackfleisch legen bzw. schichten. Die Sahne mit Kräutern und Eiern mischen und darüber gießen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Die geschmolzene Butter nach und nach darüber geben.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Gar-, Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 865 kcal/3633 kJ

37 g E, 53 g F, 60 g KH

Risi Bisi



Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Ei Öl
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Cayennepfeffer

- 1 Tl Worcestersauce
- 200 g Langkornreis
- 450 ml Gemüsebrühe
- 200 g TK-Erbsen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)

Pro Portion ca. 398 kcal/1672 kJ

19 g E, 15 g F, 47 g KH

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin glasig dünsten. Hack hinzufügen und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Worcestersauce würzen.

2 Den Reis in der Gemüsebrühe etwa 15 bis 20 Minuten garen. So viel Brühe zugeben, dass sie beim Garen vom Reis vollständig aufgesogen wird. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die aufgetauten Erbsen unterheben und mitgaren.

3 Die Hackmasse unter das Risi Bisi mischen und alles pikant abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Viel guter Rat für 3 Euro monatlich Die neue Flatrate von eload24

Das ist ein Wort: Sie bekommen ein ganzes Jahr freien Zugang zu allen eBooklets bei eload24, Sie können laden, lesen, ausdrucken, ganz wie es Ihnen beliebt. Da werden Sie ganz schön zu tragen haben, denn unser eBooklet-Programm ist groß und wird laufend erweitert.

Unsere neue Flatrate24 kostet einmalig 36,- €, schon sind Sie für ein ganzes Jahr dabei. Das sind gerade mal 3,- € im Monat – und lohnt sich: Selbst, wenn Sie nur ein einziges eBooklet der preiswertesten Kategorie im Monat laden, sparen Sie unterm Strich schon mindestens 10,- € im Vergleich zum Einzelkauf. Garantiert.

Tausende Kunden haben dieses Angebot schon wahrgenommen, profitieren auch Sie dauerhaft. Wenn Sie nach Ablauf des Flatrate-Jahres weitermachen wollen, dann brauchen Sie nichts zu tun: das Flatrate-Abonnement verlängert sich automatisch. Bis Sie es beenden.

Kaufen Sie unsere Flatrate24 jetzt. Und schon einige Augenblicke später steht Ihnen unser gesamtes Sortiment uneingeschränkt zur Verfügung: Packen Sie mal richtig zu!